

Minnet och hjärnhälsan tema på aprilmötet

Minnessjukdomar håller på att bli den folksjukdom som skördar flest dödsoffer i landet. I dag har 150000 finländare en diagnos och man räknar med att antalet är uppe i 250000 år 2040. Minnessjukdomar och hjärnhälsan var tema då Vi Norrifrån hade månadsmöte.

Heidi Gleviczky hade kallats som föredragshållare. Hon jobbar för Folkhälsan som verksamhetschef med inriktningen service för äldre. Gleviczky har tidigare arbetat för bland andra Soite. Hon var med och startade upp Soites barnakut.

– Minnessjukdom är inte samma som naturligt åldrande utan det handlar om skador på hjärnan som i sin tur kan bero på ett hundratal olika sjukdomar.



Heidi Gleviczky jobbar inom Folkhälsan med service till äldre.

Hon säger att sjukdomsförloppet är individuellt. En del insjuknar i unga år medan andra kan behålla sin minneskapacitet mycket länge. Det handlar inte bara om att minnas, utan minnessjukdomar tär även på till exempel förmågan att planera sin tid, tidsuppfattningen, språket och orienteringsförmågan. Ofta är oro och nedstämdhet en del av sjukdomsbilden.

Hon säger att en person med minnessjukdom nog kan lära sig nytt, men det kräver vanligtvis mera tid.

Gleviczky säger att minnet påverkas av flera faktorer. Sömnbrist och trötthet är en faktor liksom fysisk inaktivitet och bristfällig kost. Nedsatt hörsel kan även påverka. Stigande ålder bidrar förstås också. Sjukdomar och depression kan också ligga i bakgrunden. Minnet kan också knytas till uppmärksamhet och motivation. Alkohol, tobak och droger påskyndar oftast minnessjukdomar.

Hjärnhälsan är oerhört viktig. Hon säger att hela vår personlighet finns hjärnan och hjärnan styr alla våra funktioner.

När ska man bli orolig? Gleviczky säger att det ofta är de anhöriga som först märker förändringen, men även den som insjuknar anar oråd. Minnessjukdomen gör sig påmind bland annat genom att den stör vardagen, överenskomna träffar glöms, svårigheter med att följa instruktioner, svårigheter att fatta beslut, lösa problem, hitta ord att ha hand om sin ekonomi. Andra tecken är att saker försvinner och svårigheter att använda bekanta föremål. Personlighetsförändring och försämrad initiativförmåga hör också till sjukdomen.

Förebyggande åtgärder kan vara små val i vardagen. Hit hör mångsidig kost, motion, social aktivitet och att hålla koll på hjärt- och kärnrelaterade värden. Gleviczky lyfter även fram sömnen som en viktig del liksom att undvika stress.

– En person med minnessjukdom skapar sin verklighet utgående från sina egna minnen där känslan man har av någonting är det som bidrar mest.

Hon säger att man ska möta personen där den är, inte där verkligheten "borde" vara. Att försöka korrigera de minnessjukas berättelser leder inte till något positivt. Man brukar säga att den minnessjuka möter 150 misslyckanden per dag och ett misslyckande lämnar ofta länge och gnagar. Hon tillägger att den sjuke är vuxen, inte ett barn. För att minska på den sjukas känsla av misslyckande ska man fråga mindre och berätta mera.

– Jag "hör dig" är viktigare än "jag förstår".

För att underlätta för de minnessjuka kan man vidta en del enkla åtgärder i till exempel inredningen. Dörren till lägenheten och rummen kan vara personlig, med någon bekant detalj. Det ska också vara lätt att hitta saker som dagligen används. Att städa bort det som inte behövs underlättar också vardagen för den minnessjuka.

Gleviczky säger att en minnessjukdom också är de anhörigas sjukdom. De ska orka på en obestämd tid, som kan vara till och med mycket lång. Därför är det viktigt att de närmaste anhöriga ska kunna ta hand om sig själva också.



Birgitta Nygård tackar dagens föredragshållare Heidi Gleviczky.

Föreningens nya ordförande Margita Lukkarinen hälsade den talrika publiken välkommen och berättade om vad som timat sedan förra mötet och vad som är på gång.

Medlemsvärvningskampanjen fortsätter och ett rikligt utbud av program är inprickat för våren och sommaren.

Margita Lukkarinen höll i trådarna under aprilträffen.



Som traditionen påbjuder underhöll pensionärskören med fyra för tillfället passande sånger som framfördes med bravur.



Text och bilder:
Tom Johansson
Britt-Mari Jylhä
Birgitta Nygård